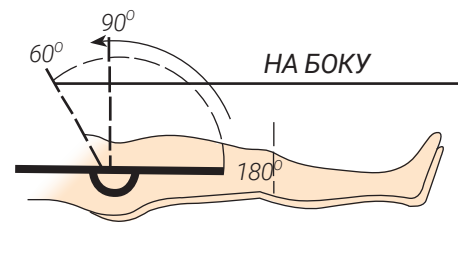


# СГИБАТЕЛЬНЫЕ КОНТРАКТУРЫ ТАЗОБЕДРЕННЫХ СУСТАВОВ

## Специальные упражнения

Измерение:

СГИБАНИЕ	180-160°
АМПЛИТУДА	120°



- 1 На боку. Разгибание с посторонней помощью
- 2 Лицом вниз. Разгибание с посторонней помощью
- 3 Лицом вниз. Разгибание грузом через блок
- 4 Лицом вниз. Разгибание тяжестью мешка с песком
- 5 На спине. Разгибание тяжестью мешка с песком
- 6 На спине. Разгибание подвешиванием груза
- 7 На спине. Разгибание приспособлением
- 8 На спине. Разгибание посредством чулочного вытяжения
- 9 На боку. Энергичные движения культей назад
- 10 На боку. Круговые движения культей с акцентом назад
- 11 Лицом вниз. Движения культей назад
- 12 Лицом вниз. Поднимание ног, руг, туловища назад-вверх
- 13 На четвереньках. Маховые движения культей назад
- 14 Сидя. Маховые движения культей назад
- 15 Стоя, держась за спинку стула. Маховые движения культей назад
- 16 Стоя, держась за спинку стула. Круговые движения культей с акцентом назад
- 17 Стоя, держась за рейку гимн. стенки. Отбивание подвешенного мяча культей назад
- 18 На гипсовом протезе. Выпад вперед здоровой ногой
- 19 Ходба на гипсовом протезе широким шагом
- 20 Ходба на гипсовом протезе по лестнице